



令和7年 6月 学校給食献立表

♥自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価				
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
2	月	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ もやしのあえもの		牛乳			しょうが きゅうり もやし	米 砂糖 でんぷん 砂糖			酒 みりん ポン酢 しょうゆ 酢	595	775
		けんちん汁	豆腐 油揚げ ちくわ (鶏卵なし)		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう			しょうゆ みりん こんぶ(だし) 煮干し(だし)	28.1	34.3		
3	火	ごはん 牛乳		牛乳			米					578	778
		揚げ豆腐のそぼろあんかけ	揚げだし豆腐 鶏肉			しょうが ねぎ	砂糖 でんぷん	なたね油	酒 しょうゆ みりん				
		おかかあえ キャベツのみそ汁	かつお節 油揚げ みそ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ もやし キャベツ たまねぎ			しょうゆ ポン酢 こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	20.7	26.4			
4	水	コッペパン(小学校・中学校) 牛乳		牛乳			パン					583	760
		ソース焼きスパゲティ	豚肉 けずりぶし粉	あおのり	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	スパゲティ	なたね油	酒 中華風調味料 とんかつソース ウスターソース				
		ブロッコリーのアーモンドサラダ オレンジ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	キャベツ オレンジ	砂糖	アーモンド なたね油	しょうゆ 酢	25.4	32.6		
5	木	ごはん 牛乳		牛乳			米					625	772
		いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮										
		ポン酢あえ ふしめんのすまし汁 冷凍みかん	すまき (鶏卵なし)		ごまつな にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ みかん	砂糖 ふしそめん		しょうゆ ポン酢 こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ	23.8	27.3		
		ナン 牛乳		牛乳			ナン						
6	金	鶏肉のカレーソース	鶏肉		トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ なす にんにく しょうが		なたね油	白ワイン 粉末カレーウ(乳・鶏卵なし) チキンコンソメ ウスターソース カレー粉	588	743		
		ポテトと野菜のサラダ エッグフリーマヨネーズ			にんじん	たまねぎ コーン きゅうり	じゃがいも マカロニ	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢	21.1	26.5		
9	月	マーボーどんぶり	豆腐 豚肉 みそ		ねぎ にんじん	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ	米 砂糖 でんぷん	なたね油	中華風調味料 しょうゆ 酒 トマトケチャップ オイスターソース トウバンジャン	622	826		
		牛乳 春雨サラダ オレンジ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん	もやし キャベツ きゅうり オレンジ	はるさめ 砂糖	ごま油	酢 しょうゆ	24.3	31		
		わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米						
10	火	小あじの三杯酢		小あじ	にんじん	レモン たまねぎ	砂糖 でんぷん 米粉	なたね油	しょうゆ 酢 とうがらし	605	804		
		ごまあえ			ほうれんそう ごまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	25.3	32.2		
		かきたま汁	鶏卵 すまき(鶏卵なし)		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ				
11	水	セルフハンバーガー(全粒粉パン) (ハンバーガーバーベキューソース)	ハンバーガー			りんご たまねぎ しょうが にんにく	全粒粉パン 砂糖	なたね油	トマトケチャップ トマトピューレー しょうゆ みりん	667	854		
		(ゆで野菜)			ブロッコリー にんじん	キャベツ							
		牛乳 クリームシチュー	鶏肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも でんぷん 小麦粉	なたね油 バター	白ワイン ポターージュ粉末 チキンコンソメ	28.9	36.7		
		日向夏ゼリー(小学校・中学校)				日向夏ゼリー							
12	木	ごはん 牛乳		牛乳			米					626	823
		豚肉の梅煮	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ うめぼし	砂糖	なたね油	酒 しょうゆ				
		いそかあえ 冷凍みかん		のり	ほうれんそう ごまつな にんじん	もやし			しょうゆ ポン酢	27.7	35.2		
13	金	ごはん 牛乳		牛乳			米					581	767
		鮭のごま照り焼き	鮭		にんじん さやいんげん	しょうが	こんにゃく 砂糖	ごま なたね油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん けずりぶし(だし) 煮干し(だし) こんぶ(だし)	29.6	36.7		
		大豆とひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	豚肉 大豆	ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも						

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。

※都合により、献立は変更することがあります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。

※東かがわ市の公式サイトでも献立表を公開しています。東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター

東かがわ市産



給食センターホームページに子どもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを掲載しています。





令和7年 6月 学校給食献立表

♥自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
16	月	ごはん 牛乳		牛乳			米			628	829
		なすと厚揚げのみそ炒め	厚揚げ 豚肉 みそ		にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく なす たまねぎ たけのこ 干しいたけ	砂糖 だんご	なたね油	酒 しょうゆ チキンコンソメ トウバンジャン		
		ごぼうとハムのサラダ オレンジ	コースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん さやいんげん	きゅうり ごぼう コーン オレンジ	砂糖	ごま	しょうゆ 酢		
17	火	ごはん 牛乳		牛乳			米			654	873
		はまちの香り揚げ	はまち			しょうが	だんご 米粉 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ パセリ粉末 みりん 酢		
		おかかこんぶあえ 豆腐のみそ汁	かつお節 みそ	しおこんぶ わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ			しょうゆ ポン酢 煮干し(だし) こんぶ(だし)		
18	水	ミルクパン(小学校・中学校) 牛乳		牛乳			ミルクパン			665	871
		ミートソースパゲティ	豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	スパゲティ 小麦粉 砂糖	なたね油 オリーブ油	赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ		
		ほうれんそうのアーモンドサラダ 冷凍みかん			ほうれんそう にんじん	コーン キャベツ みかん	砂糖	なたね油 アーモンド	酢 しょうゆ		
19	木	えびとコーンのピラフ 牛乳	えび バラベーコン(乳・鶏卵なし)		にんじん	たまねぎ コーン	米	なたね油	チキンコンソメ 白ワイン	611	792
		じゃがいもとかぼちゃのサラダ エッグフリーマヨネーズ			かぼちゃ	きゅうり	じゃがいも	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢		
		卵とビーフンのスープ	豚肉 鶏卵		チンゲンサイ にんじん	はくさい 干しいたけ たまねぎ	ビーフン	なたね油	酒 ガラスープ しょうゆ 中華風調味料 チキンコンソメ		
20	金	ごはん 牛乳		牛乳			米			593	807
		ささみのレモンソース	鶏肉			レモン キャベツ きゅうり もやし	だんご 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん		
		野菜のごま酢あえ ふのみそ汁 あじつけのり(小学校・中学校)	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ	ふ	ごま	しょうゆ ポン酢 けずりぶし(だし) こんぶ(だし)		
23	月	ごはん 牛乳		牛乳			米			638	837
		さばのしょうが焼き	さば			しょうが			しょうゆ みりん 酒		
		アーモンドあえ 豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		ほうれんそう こまつな にんじん ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ	砂糖 さつまいも	アーモンド なたね油	しょうゆ 酢 酒 煮干し(だし)		
24	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			569	751
		ゴーヤチャンプルー	バラベーコン (乳・鶏卵なし) 鶏卵 豆腐 かつお節			もやし にがうり		なたね油	しょうゆ 酒 かつお風味調味料		
		もずくスープ 冷凍バイン ふりかけ	豚肉 すまき(鶏卵なし)	もずく	ねぎ にんじん	はくさい たまねぎ パイナップル		なたね油 ごま	酒 中華風調味料 チキンコンソメ ガラスープ しょうゆ ふりかけ		
25	水	コッパン 牛乳		牛乳			パン			594	747
		ポークビーンズ	豚肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし) 大豆		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	なたね油	赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ		
		アスパラガスサラダ ずいか いちごジャム			グリーンアスパラガス にんじん	きゅうり キャベツ レモン ずいか	砂糖	なたね油 オリーブ油	酢 しょうゆ		
26	木	ごはん 牛乳		牛乳			米			610	827
		かぼちゃとひき肉のフライ			かぼちゃとひき肉のフライ			なたね油			
		ひじきとがんもの煮物 ふとわかめのすまし汁	豚肉 がんもどき すまき (鶏卵なし)	ひじき わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう たまねぎ えのきたけ	砂糖 ふ	なたね油	酒 みりん しょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ		
27	金	チキンカレーライス 牛乳	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも	なたね油	白ワイン 粉末カレールウ(乳・鶏卵なし) カレー粉 ウスターソース	622	826
		夏みかんサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり なつみかん レモン	砂糖	なたね油 オリーブ油	酢		
		小魚アーモンド(小学校・中学校)		煮干し				アーモンド			
30	月	中華どんぶり 牛乳	豚肉 すまき(鶏卵なし)		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	米 だんご	なたね油	しょうゆ 酒 チキンコンソメ 中華風調味料	581	758
		もやしの中華サラダ	コースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん こまつな	もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ とうがらし		
		冷凍みかん				みかん					

ベジチャレデー

かみかみデー